

www.KanonSeattle.com
КАНОН
FREE
KANON
RUSSIAN MONTH
PUBLICATION
September 2013
ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
Пища для ума
Неисчерпаемый
источник подпитки
для мозга
Оружие массового
уничтожения
Продается в продуктовых
магазинах
ЦВЕТ ЛЖИ
Изменяет ли суть «перекраска» лжи? стр. 12

Здравствуйте, уважаемые друзья!

ВРЕМЯ ЛЕТИТ настолько быстро, что его текущее состояние просто неуловимо. Кто-то скажет, что исчисление времени — самое важное достижение, а кто-то возразит, что это заблуждение человечества, иллюзия, абстракция в цифрах, придуманная, чтобы облегчить, но сумевшая поработить каждого из нас. Мы все чувствуем зависимость от стрелок на часах. Они способны влиять на наше состояние и диктовать, что мы должны делать, потому что каждая последующая секунда приносит за собой необратимую утрату. Но само время — это не больше, чем изменение состояния. И хорошо бы научиться следить за тем, как мы меняемся по истечении лет, а не сколько дней пробежало мимо нас.

Дорогие читатели, перед нами снова осень. Она приходит на смену лету, и даже больше январской зимы напоминает о начале нового этапа в жизни. Осень не встречают как Новый Год, и не ждут, как Рождество, но именно в этом ее вкус. Тихий, слегка прохладный и шероховатый сентябрь уносит нас за новые горизонты и погружает в рабочие будни, за которыми стоит столько всего нового. После отдыха и каникул, люди изо всех сил приводят свои мысли в порядок, и большинству из нас это даже идет на пользу.

В этом номере мы решили затронуть тему лжи. Нет на свете человека, который бы никогда не лгал. Априори каждый из нас, будучи маленьким ребенком, испробовал и протестировал технологии обмана.

Кто-то был за это наказан, иному детская ложь сходила с рук, а кто-то перевел ее в привычку и до сих пор пользуется, как вспомогательным инструментом для решения проблем. С детства нас учат, что ложь разрушает изнутри, что правда всегда восторжествует, но на практике мы видим, что люди врут так же часто, как ходят в кино или в ресторан. Найдется ли на свете человек, которому удалось одержать абсолютную победу над этой слабостью? Едва ли...

Врагом лжи есть наша совесть, у кого такая имеется, конечно. Но жизнь показывает, что большинство людей убивают в себе именно совесть, нежели снисходительность к неправде. К тому же часто на кону находится жизненно важные и ценные вещи, мечты и их достижение. Ради таких высоких целей люди, как правило, идут на компромисс со своими принципами, но потом приходится платить за каждый неверно сделанный шаг, возвращаясь на исходную позицию и начиная все с чистого листа.

Процесс духовного очищения потому и болезненный, что на него уходит огромное количество времени, иногда даже немалая часть жизни. Работа над собой требует титанического труда и усилий, внутреннего желания и помощи извне. Куда обращаться, если большинство людей не заинтересовано в том, чтобы кто-то становился лучше, близкие друзья воспринимают тебя таким, каким ты есть, с родственниками вообще не принято говорить на такие темы... Часто человек оказывается не способным на самостоятельное преодоление пороков и природы греха в себе.

Но Господь пришел не для праведников, а для грешников! Эта истина должна всегда служить для ободрения в минуты бессилия! Бог — единственная твердыня и утешение, и только в Нем мы можем черпать вдохновение для выхода из лабиринта желаний и страстей, ничего не боятся, даже собственных мыслей!

Будьте благословенны, мои дорогие братья и сестры! Всегда доверяйте свое время в Божьи руки и никогда не сомневайтесь, что оно сыграет вам на пользу!



С уважением,
главный редактор
Олег Мартыненко

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chief
Oleg Martynenko
editor@kanonseattle.com

Зам. гл. Редактора
Managing Editor
Nadia Khomaziuk

Редколлегия
Contributors
Olesya Sytnyk
Victoria Gaydaeva

Дизайн и верстка
Design
Alexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com

Рекламный отдел
Office
(425) 772-8462
(425) 747-2662

Факс
Fax
(425) 740-0258

Сайт
Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта
E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса
Mail Address
KANON INC.
14400 Bell Red Rd.
Ste #202
Bellevue, WA 98007

Часы работы
Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство
Advertising agency
www.kanonusa.com




12


28


36


58

Seattle Custom Blinds

ЖАЛЮЗИ





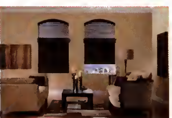

Лучшая продукция

Доступные цены

Долголетний опыт со спецзаказами

(206) 466-9595








Sales / Installation
Seattle Custom Blinds
www.seattlecustomblinds.com
info@seattlecustomblinds.com




ЦВЕТ ЛЖИ

Белый цвет у многих ассоциируется с чем-то невинным, чистым и добрым. В большинстве культур этот цвет не имеет никаких отрицательных значений и противопоставляется черному — цвету всего самого негативного. В русском языке есть такие понятия как обелить или очернить что-то или кого-то, т.е. оправдать, придать позитивное значение или опорочить, сделать недобрым. Чтобы сделать что-то не таким уж плохим, мы, люди, называем это белым — белая зависть, белая ложь... Но становится ли что-то лучше только от того, что его «перекрасили»? Может ли быть реабилитирована ложь, если ее причислят к разряду белой?

«БЕЛАЯ ЛОЖЬ — ложь, которая, по мнению говорящего, предоставит слушающему значительное облегчение, а в случае раскрытия её лживости принесёт всего лишь небольшое неудобство. Белая ложь обычно произносится, чтобы не обидеть или не огорчить кого-либо. Большей частью белая ложь определяется местными обычаями, и редко когда может быть чётно отделена от других видов лжи. Во многих культурах белая ложь не осуждается и даже приветствуется» — такое определение белой лжи дают различные источники.

В христианстве ложь не имеет цвета и отношение к ней однозначно — это дитя дьявола (Ин. 8.44) Думаю, нет христианина, который бы не знал или хотя бы не слышал об этом. Тем не менее многие запаслись белой краской, чтобы кое-какие поступки казались, ну совсем невинными — ведь в конце концов и вреда нет, и выгодно. Я говорю о таких случаях как, например, купить новую вещь в магазине, прийти домой, вытащить ее из коробки и положить туда старую, а потом вернуться в магазин и сдать ее, как товар, который не подошел. Ложь? Нет, это больше похоже на воровство. Однако, все это облекается в форму шутки, невинной игры. Кто-то скажет: «Здесь уже стопроцентная ложь и очень даже черная!», на что ему возразят, что ничего тут такого страшного нет, магазин не пострадает, и вообще государство нам должно больше, чем мы ему. Соответственно, вы будете правы, если купите большой дом, застрахуете его на большую сумму, а потом, спустя немного времени, устроите ему «всемирный потоп» — откроете все краны и позволите воде испортить «все» имущество. Кстати, чтобы обеспечить себе алиби, сразу же после открытия кранов, уезжаете в другой город или даже штат. Там проводите кредитку на ближайшей бензозаправке и все — в день несчастья вы были за сотни миль от своего дома. Подумаешь, у страховой компании все равно много нажитых нечестно, денег, а вам ремонт не за что в новом доме сделать. В итоге, благодаря выплаченной страховой компанией, кругленькой сумме, можно себе позволить не просто косметический, а капитальный, шикарнейший ремонт. Как по мне, то и этот поступок чернее эбонита, хотя он и оглашается «небольшим обманом во благо». Кто-то сказал, что настоящий цвет лжи проверяется мотивами, по которым она была совершена. Христианский апологет, писатель и радиоведущий Грег Кукл так высказывается насчет, так называемой белой лжи: «Приемлима ли «белая ложь», если ее считать всего-лишь небольшим обманом? Мое правило таково: я считаю, что люди должны говорить только правду, если у них нет веских моральных причин не быть прямолинейными».

Помню, на уроке философии мы проходили тему «моральная дилемма». Моральная или этическая дилемма — это когда необходимо выбрать одну из двух вещей, при условии, что любое из двух решений не может быть верным. Сказать правду, но поставить под угрозу человеческую жизнь или солгать, но спасти? Решение сказать правду будет правильным, если ложь — зло, но это может подвергнуть кого-то серьезной опасности. С другой стороны, выбирая солгать, вы можете спасти человеческую (возможно не одну) жизнь. Одним из самых распространенных примером моральной дилеммы является «фашистно-еврейская» модель. Т.е. когда во время войны укрывали в своих домах евреев, спасая их от уничтожения. Преподаватель предложил студентам на рассмотрение такой вопрос: «Времена второй мировой войны. Действие происходит в Германии. Есть семья — муж, очень честный немец, жена еврейка и дети с еврейской кровью. Везде рыщут нацисты в поисках евреев и однажды, в дверь добропорядочного немца постучали. Спрятав жену и детей

...многие запаслись белой краской, чтобы кое-какие поступки казались, ну совсем невинными — ведь в конце концов и вреда нет, и выгодно.



Ирене Сендлер — полька, которая во время второй мировой спасла тысячи еврейских малышей от смерти.

в подвале, муж заявил, что его семьи нет дома и он не знает, где они. После долгих поисков, фашисты не найдя беглецов, ушли. Вопрос — с одной стороны честный немец солгал (чего не делал никогда и был противником обмана), с другой — правда означала выдачу на смерть жены и детей. Что бы сделали вы, на месте того человека»? Однозначно не смог ответить никто, однако пришли к заключению, что здесь была «белая ложь» или «ложь во благо», но во благо не себе, а ради спасения другого. Еще пример, на этот раз, исторический факт: Многим известно о «праведнице мира» Ирене Сендлер — полька, которая во время второй мировой спасла тысячи еврейских малышей от смерти. Чтобы вывезти детей из Варшавского гетто, Ирена прятала маденцев в ящик из-под инструментов, а детей постарше — под брезентом в кузове грузовика. В кузове сидела собака, обученная лаять, когда машину впускали в гетто или выпускали из него. Лай собаки заглушал плач младенцев. В результате обмана Ирены многие еврейские дети смогли выжить. Дети, которым она помогла, были устро- »

ены в детские дома или усыновлены. В 2003 году Иренна Сендлер получила самую высшую награду Польши, орден Белого Орла. Музей Холокоста Израиля присудил ей звание «Праведника народов Мира». В 2007 году Ирина Сэндлер была номинирована на Нобелевскую премию Мира. Ирена говорила: «Я до сих пор чувствую себя виноватой, что не сделала больше...» Не думаю, что ее как-то заботило, что она обманывает. Возможно, ей это даже в голову не приходило, главной заботой было спасение челове-



Виктория Сото, прибегла к обману, спасая своих маленьких учеников.

ческих жизней. Такую ложь и ложью то назвать язык не поворачивается и цвет у нее сияюще белый. Ну а что насчет современности? В декабре 2012 года в одной из начальных школ штата Коннектикут произошла трагедия, унесшая жизни более 20 человек. Учительница этой школы, Виктория Сото, прибегла к обману, спасая своих маленьких учеников. Спрятав малышей, она сказала ворвашемуся убийце, что они в спортзале, в ответ сама была расстреляна в упор. Как я уже упоминала выше, обман определяется мотивами.

Моя история далеко не такая героичная, но она тоже о «белой лжи» с целью защиты другого. Прошло немного времени с тех пор, как мои родители и я приехали в США. Однажды мне позвонили и срочно вызвали в местный госпиталь, сказав, что есть подозрение на опухоль мозга. На то время мама моя очень плохо знала английский, я знала его лучше, но пока сама не поняла до конца причины вызова, объяснила его какой-то ошибкой. Это объяснение было первым шагом моего обмана, т.к. я боялась за маму, у которой слабое сердце, за тот эффект, который могло произвести подобное известие на моих родителей. Поскольку мой английский не был достаточно хорош для того, чтобы понять заключения американских врачей, на прием мы отправились втроем — мама, моя тетя и я. Получилось так, что маме нужно было оформить какие-то документы и, пока мы сидели в очереди, она отошла по своим делам, надеясь успеть ко времени, когда нас вызовут. Но она не успела. К счастью. И в кабинет доктора вошли только мы с тетей. Там нам объявили, что в моем мозге найдена опухоль и скорей всего злокачественная, что нужно готовиться к срочной операции и т.д и т.п. Наговорив кучу «хороших» новостей, врач сказал, что советует нам обратится к более компетентному специалисту для более точного теста. Из кабинета мы вышли шокированными (мягко говоря). Встретившая нас уже в коридоре мама, спросила, что случилось, почему у нас такие лица. На что моя тетя (она, кстати тоже, солгала сестре) сослалась на плохое самочув-

Сказать правду, но поставить под угрозу человеческую жизнь или солгать, но спасти?

ствие, а я на усталось. Признайся я тогда маме о разговоре произошедшем в кабинете — это привело бы к ее инфаркту или инсульту. А вслед за ней шок с непрадсказуемыми последствиями был бы и у папы. В общем, я сказала, что это был обыкновенный, рутинный осмотр и что в связи с другими моими проблемами со здоровьем, направляют к другому специалисту. Кое-как успокоив родителей, я около трех недель скрывала настоящую причину того вызова. Когда наконец, мы попали к нужному доктору и соответствующий тест был сделан, выяснилось, что опухоль-то есть, но она не раковая. Тут уже я была вынуждена рассказать маме все, о чем говорил этот врач. Правда, как можно больше смягчая все его выводы. И только сейчас, через восемь лет, мои родители наконец знают всю правду. Я уже могу рассказать все, что произошло тогда, потому что знаю — ничего из того, что мне «наобещали» не произошло и мой рассказ уже не подействует на моих родителей так, как мог тогда. Таких ситуаций много и не только у меня, они все вариации на тему «Убийственная правда или спасительная ложь».

Вопрос о том, действительно ли честность, это всегда наилучший выход, остается риторическим. У многих христиан ответ на него достаточно категоричен — да, потому что ложь — это грех и против Бога. Без вариантов. Другие же считают, что применение лжи допустимо в борьбе со злом. Такое мнение подкрепляется несколькими историями из Библии, где честность имела бы куда более страшные последствия, чем ложь, приведшая к о спасению. Всем хорошо знакома история об еврейских повивальных бабках Шифре и Фуе, которые не подчинились указу египетского фараона убивать всех новорожденных еврейских мальчиков. Когда фараон спросил, почему они оставляют младенцев в живых, повивальные бабки ответили, что евреянки — женщины здоровые и рождают своих детей еще до их прихода (Исх. 1:15-20).

Дело не в том, насколько здоровыми были евреянки, бабки солгали египетскому правителю, спасая жизни ни в чем неповинных младенцев. Можно ли назвать их ложь богопротивной? Почему же Он тогда благословил их: «За сие Бог делал добро повивальным бабкам, а народ умножался и весьма усиливался.

И так как повивальные бабки боялись Бога, то Он устроял домы их» (Исх. 1:20-21)

В книге Иисуса Навина мы встречаем историю о блуднице Рааве и еврейских шпионах:

«И послал Иисус, сын Навин, из Ситтима двух соглядатаев тайно и сказал: пойдите, осмотрите землю и Иерихон. Два юноши пошли и пришли в дом блудницы, которой имя Раав, и остались ночевать там.

И сказано было царю Иерихонскому: вот, какие-то люди из сынов Израилевых пришли сюда в эту ночь, чтобы высмотреть землю.

Царь Иерихонский послал сказать Рааве: выдай людей, пришедших к тебе, которые вошли в твой дом, ибо они пришли высмотреть всю землю.

Но женщина взяла двух человек тех и скрыла их и сказала: точно приходили ко мне люди, но я не знала, откуда они;

когда же в сумерки надлежало затворять ворота, тогда они ушли; не знаю, куда они пошли; гонитесь скорее за ними, вы догоните их.

А сама отвела их на кровлю и скрыла их в снопах льна, разложенных у нее на кровле» (Нав. 2:1-7).



Раав и посланники Иисуса Навина.

Далее в этой главе рассказывается о вере Раав в Бога, о том, к чему она привела , когда Иерихон подвергся нападению. Мы видим, что действия Раав заключались в том, что это было сделано от сердца, полного веры — хотя она лгала. Вот и выходит, что можно быть богобоязненным человеком подобно еврейским акушеркам, полным веры, как Раав, но при необходимости, применить ложь в борьбе со злом.

Значит ли это, что ложь, даже самая маленькая и безобидная имеет право на существование у христиан? Я бы ответила, что конечно нет, и ни в одной из историй, описанных выше (как и во всей Библии) не оправдывается ложь сама по себе. В случае с повивальными бабками — акцентируется их богобоязненность и нежелание убивать новорожденных. И Раав демонстрирует веру приветствуя израильских разведчиков. Нигде не говорится о том, что ложь вещь приемлимая. Известный американский пастор Джон Пайпер, так комментирует вопрос о приемлимости лжи: «Как пастор, я долго боролся с тем, как думать и учить о таких спорных случаях. Я пришел к выводу, что будет умнее всего признать, что пребывая в страхе Божием и идя по пути веры, святые решили выступить против зла, скрывая правду от нечестивых людей». Приведу еще один пример из истории: Советская Россия. Времена раскулачивания (т.е. легализированного грабежа крестьян коммунистами). В ответ на требования экспроприаторов крестьяне говорят: «нет хлеба», защищая интересы семьи, самой жизни села. Павлик Морозов, желая досадить отцу, выступает против обмана, против т.н. «белой лжи». Зная, что после его заявления у сельчан заберут весь оставшийся хлеб и что малые и старые просто вымрут зимой как, возможно, и он сам от голода, Павлик производит действия, напоминающие мягкий суицид. А как известно у Церкви такие действия не в почете, и Она вряд ли будет поддерживать такую борьбу против обмана, против т.н. «святой лжи».

Российский либеральный публицист, радиоведущий, священник неканонической Украинской автокефальной православной церкви Яков Кротов, предлагает свой взгляд на ложь во спасение:

«Девушка пришла делать аборт, врач ей говорит: «Вам по медицинским показаниям аборт делать нельзя». Ребеночек родился. Потом выясняется, врач солгала, потому что врач — христианка и считает, что для спасения жизни вот этого нерожденного ребенка можно и солгать. Я думаю, что это действительно специфика именно христианского отношения к миру, которая выше всего ставит правду, потому что правда — это, в сущности, сам Создатель, само спасение. Лучше правда и смерть, чем ложь и жизнь».

А как считали древние христианские мыслители? Епископ Аврелий Августин отрицал любую форму лжи, считая, что она подрывает доверие между людьми. Фома Аквинский пытался связать оправданность разных видов лжи с моральным фактором полагая, что грех лжи отягчается, если субъект намерен ложью причинить вред другому, и это называется вредной ложью, грех лжи уменьшается, если она направлена на добро или развлечение, и тогда мы имеем дело с шутливой ложью, или на полезность, и тогда это услужливая ложь, посредством которой субъект стремится помочь другому человеку или спасти его от вреда.

Лучше правда и смерть, чем ложь и жизнь.

Понятно, что ни белой, ни синей, ни какого-либо другого цвета лжи не существует — все ее категории, это условные понятия. Ложь есть ложь — это бесцветное зло. Но также есть и право выбора, которое Бог дал каждому из нас. Четко определив, что добро и что зло, Он оставляет за нами решение, что будет белым.

«Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какова же тьма»? (Мтф. 6:23)

Олеся Сытник
Журналист и публицист

Стремление к цели

Сегодня мы хотим ближе вас познакомить с лидерами наших адаптационных центров для молодежи, о том, как их Бог призвал на это служение.



РАССКАЗЫВАЕТ ЛИДЕР ЦЕНТРА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ ПОГОНСКАЯ ТАТЬЯНА:

«Ми, Погонські Віталій та Тетяна з нашими дітками Естер та Вірсавією ось вже другий рік несемо служіння в молодіжному центрі в Зеленівці, що біля Херсону. З нами зараз проживає 8 юнаків. Одні живуть вже майже рік, інші прийшли декілька місяців тому, але всі вони вже прийняли Господа в свої серця. Їх любов до Бога виражається в тому, що вони дозволяють Йому змінювати свої погляди, характери, звички. Сьогодні це вже зовсім не ті хлопці, що прийшли до нас. Подяка Богу! Подяка всім, хто підтримує нас молитовно, матеріально. Слава Господу за все!

Я хочу вам розповісти, як все починалося.

Був 2005 рік. Влітку я поїхала до християнського літнього табору «Світанкова Зоря». Ні я, ні Віталій навіть не сподівалися, що відбудеться ряд подій, які вплинуть на наше подальше життя. Тільки обертаючись назад і згадуючи про все це, ми бачимо чудні діла нашого Господа, Його план щодо нашого життя і служіння. Алілуя Йому!

Йшла активна підготовка до приїзду дітей. Лідери знайомилися між собою, спілкувалися, допомагали один одному... За декілька днів всі дуже зріднилися, адже ми робили одну справу. Усі ми мали одну мету, мету — донести дітям звістку про Христа, як Спасителя людства, як найкращого Друга і люблячого Бога. Познайомилися і ми з Віталієм. Працюючи разом з ним в одній команді. Я таємно захоплювалася його відданістю своїй справі, впевненістю, цілеспрямованістю, але найбільше, що мене в ньому привабило – це любов та відношення до дітей.

Життя в таборі вирувало. Було багато перешкод та переживань, радощів і сліз. Одні діти від'їжджали, другі приїжджали. І ось одного заїзду приїхала група дітей-сиріт із притулку «Батьківський Затишок», що в с. Здовбиця Рівненської області. Вони приїхали зі своїм вихователем, тому лідера за ними не закріпляли. Я на той час поїхала додому, так як моєї допомоги вже не потребували координатори табору. Однак через декілька днів до мене зателефонували ті ж самі координатори і попросили приїхати і допомогти, так як склалася складна ситуація і ніхто не хотів посприяти її вирішенню. Захворіла вихователь дітей-сиріт і ніхто з наставників, які були не зайняті не захотів взяти цих дітей. Всі наперебій говорили, що це складні діти, що з ними ніхто не витримає, що «це ходячі проблеми» і взагалі особи, які не йдуть ні з ким на контакт, до яких не можна достукатись, з якими не можна домовитись. Багато негативу говорилося в їхній адрес, і моє серце все дужче стискалося від жалю до цих дітей. Їх вже залишили колись їхні батьки, і я не хотіла вірити, що ось знову в їхнє життя прийде той момент, коли вони відчують себе непотрібними, коли відмовляться від них. Мене переповнювало співчуття. Я боялася щоб їхні, ще зовсім юні сердечка, знову не були розбиті, і тому в той же день я примчалася до табору. Не зовсім люб'язно вони мене зустріли, проте це анітрохи мене не збентежило, не відштовхнуло. Навпаки, запалило ще більше покорити ці серця любов'ю Христа. Пам'ятаю наші перші щирі розмови, коли вони почали ховати свої колючки і виходити на контакт, коли відкривали свої душі, виливали болі, переживання...згодом — сльози покаяння. Все це для мене була велика перемога. Багато в чому з цими дітьми мені допоміг Віталік. Він вкладав душу в кожного з них. Дитячі серця відчувають, хто без фальші їх любить і тягнуться до тих людей. Саме тоді Бог зворушив наші з Віталієм серця, дав бажання допомагати обездоленим дітям-сиротам. І хоча ми самі були ще досить юними, проте прагнули добрим словом, ласкою, увагою та любов'ю зігрівати та зціляти розбиті дитячі серця.

Згодом ми одружилися і досить часто відвідували наших юних друзів у притулку. Дехто з них відвідував наш дім. Неодноразово діти приїздили до нас на вихідні і канікули. Було бажання не просто приймати в свій дім сиріт, але й жити з ними. Хотіли взяти маленьких діток з інтернатів, проте в нашій державі це зробити дуже складно.

Бог бачив наші серця, наші бажання. У 2011 році ми познайомилися з місією «Агапе». Друг Віталія — Нестерук Сергій — розповів, що в Рівному організовується спеціальний адаптаційний центр для сиріт, які не мають помешкання і бажають змінити своє життя. Це не були маленькі діти, яким ми прагнули допомогти. Це були майже дорослі сироти, які стали ще більш беззахисними, опинившись на вулиці без підтримки дорослих. Зібравши деякі речі, посуд, продукти, ми поїхали в Рівне, щоб зустрітися з тими, хто був на тому центрі,

поспілкуватися, подружитися, донести, що вони в цьому світі не одні і що завжди можуть розраховувати на нашу підтримку.

В наступному 2012 році Сергій Нестерук попросив Віталія допомогти відремонтувати квартиру, де мали жити адаптанти. Віталік з радістю погодився. Розпочалася праця і фізична і духовна. Хлопці-адаптанти чим могли допомагали Віталію. Звісно ж вони нічого не вміли, проте Віталік з терпінням навчав, показував і розказував як правильно. Проживши місяць з Віталіком, хлопці не хотіли його відпускати. Спільні молитви, читання Божого слова, фізичний труд, дружні веселі бесіди їх зблизили. Побачивши все це Сергій запропонував нам працювати з хлопцями. Створити так звану сімейну атмосферу, навчити їх довіряти людям, а найперше — Богові.



Ми багато молилися про цю справу, запитували Бога, чи під силу нам буде такий труд. Адже це не маленькі дітки, в яких з самого дитинства можна було б вкладати Божі принципи, формувати Христовий характер. Це дорослі юнаки вже з сформованим характером і далеко не в кожного цей характер — Христа. Молилась також і наша мама Марія. Вона дуже багато підтримувала нас морально, підживляла в нас віру. Багато чим ми завдячуємо їй. Відчувши внутрішній спокій, мир і, повністю довірившись Господу. З першого квітня 2012 року ми розпочали свій труд в місії «Агапе» на адаптаційному центрі в м. Рівне.

Через деякий час ми поїхали на центр адаптації для хлопців в м. Херсон, куди нас запросив Федорчук Олександр. По цей час ми залишаємося в Домі Ісуса Навина. І не тільки як наставники, а як одна велика дружня сім'я з нашими хлопцями».

«... я себе не вважаю, що я досягнув. Та тільки, забуваючи те, що позаду і поспішаючи до того, що попереду, я женусь до мети за нагородою високого поклику Божого в Христі Ісусі». (Фил. 3:13,14)



Alex Fedorchuk.
Agape ministries.
www.agapeua.com
God Loves You.

0%
interest
for 24 month

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ

AICO Amini Innovation, Corp. · ASHLEY · Stylus · PALLISER · MILLENNIUM · SCHNADIG





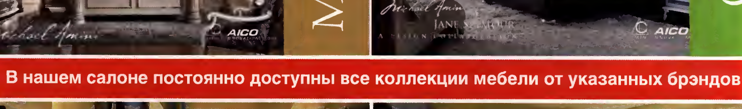














В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брэндов

ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.



Болезни ног — явление в наше время достаточно распространенное. И это неудивительно, ведь именно ноги принимают на себя всю тяжесть тела, выполняя ежедневную работу — ходьбу. Зачастую мы забываем о том, что ноги необходимо беречь, пока не возникают проблемы. Своевременные профилактика и лечение заболеваний ног помогут продлить здоровье не только ног, но и всего организма в целом.

Красота ног начинается с их здоровья. Необходимо знать основные симптомы заболеваний, чтобы правильно и своевременно отреагировать. **В клинике докторов Илоны** и **Сергея Барлам** при помощи цифрового рентгена и ультразвуковой аппаратуры Вам поставят точный диагноз и индивидуально подберут комплексное лечение. **Всего за несколько сеансов** Вы сможете избавиться от болей в ногах. Проводится лечение грибковых заболеваний ногтей современными методами, искривлений пальцев, последствий переломов и вывихов, других заболеваний ног.

Теперь к Вашим услугам современно оборудованная клиника

докторов Илоны и Сергея Барлам в городе Everett.

Принимаются медкупоны и основные виды страховок, Medicare и Medcaid.
Клиника в городе Everett удобно расположена на одной плазе с русским магазином Светлана и аптекой Севан по адресу: 620 SE Everett Mall Way #210-B. Также продолжается прием пациентов в клиниках в городах Bellevue, Кент и в Северном Сиэтле. **Для записи на прием** в клинику в **городе Everett** звоните по телефону **425-643-8901. 425-643-8901.**

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Bel-Red**
2001 152 Ave NE
Redmond WA 98052
Phone 425-643-9801

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Seattle**
10564 5th Ave NE, #103,
Seattle WA 98125
Phone 206-361-2255

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Kent**
23914 100th Ave SE,
Kent WA 98031
Phone 206-992-9914

Advanced Foot and
Ankle Clinic of **Everett**
620 SE Everett Mall Way #210B
Everett, WA 98208
Phone 425-643-9801

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ МУЖЧИНА и каждая вторая женщина страдают от ощущения тяжести в ногах. Ноги болят, «гудят», «немеют», отекают, их «сводит», «мозжит» — эпитетов множество! А может быть, это ноги «кричат» о помощи? Ведь часто самые разные и порой тяжелые заболевания начинаются с ног. Далеко ли можно уйти на своих двоих, если не прислушиваться к этим сигналам «SOS»? Часто боль в ногах бывает проявлением заболеваний артерий или вен нижних конечностей (болезни «притока» и «оттока»), но ее причиной бывают и заболевания позвоночника, нервной системы и обмена веществ. Боли могут возникать при поражении костей и суставов, мышц и сухожилий, лимфатических узлов и сосудов. Проводится лечение грибковых заболеваний ногтей современными методами, искривлений пальцев, последствий переломов и вывихов, других заболеваний ног.

Такое опасное заболевание, как сахарный диабет, порой начинается именно с болей в ногах. И лишь потом выявляются и повышенный уровень сахара в крови, и другие проявления диабета. В начале ноги болят, возникают мышечные судороги, слабость в ногах, сухость кожи. Но не за горами и страшное осложнение — «диабетическая стопа». А ведь в запущенных случаях эта патология может привести к ампутации нижней конечности.

В клинике докторов Илоны и Сергея Барлам

при помощи цифрового рентгена и ультразвуковой аппаратуры Вам поставят точный диагноз и индивидуально подберут комплексное лечение. Всего за несколько сеансов Вы сможете избавиться от болей в ногах.

Теперь к Вашим услугам современно оборудованная клиника докторов Илоны и Сергея Барлам в городе Everett.

Принимаются медкупоны и основные виды страховок, Medicare и Medcaid.
Клиника в городе Everett удобно расположена на одной плазе с русским магазином Светлана и аптекой Севан по адресу: 620 SE Everett Mall Way #210-B.
Также продолжается прием пациентов в клиниках в городах Bellevue, Кент и в Северном Сиэтле.

Для записи на прием в клинику в городе Everett звоните по телефону

425-643-8901. 425-643-8901.

ВЫСОКОКВАЛИЦИРОВАННЫЕ ДОКТОРА ИЛОНА И СЕРГЕЙ БАРЛАМ, имеющие многолетний уникальный опыт лечения заболеваний ног приглашают на прием в современно оборудованную клинику в городе Everett.

В клинике Илоны и Сергея Барлам к Вашим услугам физиотерапевтическое отделение, оборудованное самой современной аппаратурой, холодным лазером, приборами для электростимуляции и электрофореза, проводится хирургическое лечение деформации стопы и пальцев ног. Принимаются пациенты, страдающих диабетом и различными формами артритов. Снятие мерок и заказ диабетической обуви производится прямо в офисе.
Для лечения плоскостопия и высокого свода стопы предлагаются сделанные на заказ специальные ортопедические стельки. Ведет прием опытный кардиолог и специалист по заболеванию сосудов. Предлагается восстановительное лечение после травм, переломов и вывихов.

Не пренебрегайте здоровьем Ваших ног.



Неисписанные листы

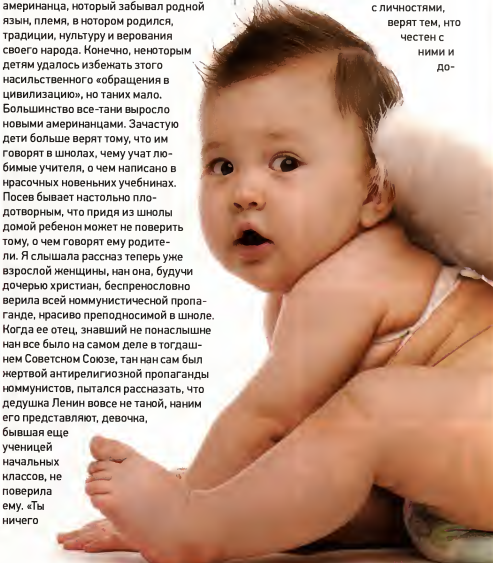
«Начала, заложенные в детстве человека, похожи на вырезанные на коре молодого дерева буквы, растущие вместе с ним, составляющие неотъемлемую часть его».
В. Гюго

ВЕЛИКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИСАТЕЛЬ очень точно высказался о воспитании детей. Дети — это почва, из которой произрастает все, что туда было посеяно. Нельзя ожидать от ребенка качеств, о которых он никогда и понятия не имел, в него их не закладывали и даже не рассказывали об их существовании. Хотя может и рассказывали, но восприимчивая детская душа, с большей охотой впитывает то, что видит и слышит постоянно. Я говорю впитывает, потому что кто-то достаточно верно сравнил детскую душу с губкой. Подобно губке, детская душа не просто впитывает, но долго хранит в себе то, чем ее наполняют.

Отлично осознавая это, правители разных времен и народов, желая внедрить и укоренить какие-то новые идеи в своем государстве, начинали именно с детей. Ведь взрослого переучить трудно – все равно, что найти свободное место для нового предложения на густо исписанном листе. Взрослый человек, как правило, личность сформированная, со сложившейся системой ценностей и принципов. Ребенок — это чистый листок, места сво-

Дети тянутся туда, где больше тепла, любви и света, где с ними считаются, как с личностями, верят тем, кто честен с ними и доверяют тем, у кого не расходятся дела со словами.

бодного много, пиши, что хочешь. И тут уже получается как в старой русской пословице: «Что написано пером — того не вырубишь топором». Потому что написанное на таком листке-душе пускает корни, прорастает и развивается. Вот потому-то и так важно то, чему учат подрастающее поколение — будущих взрослых дядей и тетей, которые будут представлять страну через несколько десятков лет. Пастор Александр Шевченко выразил мысль, что древнеегипетский фараон, знал хорошо, что делает, когда разрешил только мужчинам из Израильского народа идти для поклонения Господу. Он понимал, что если женщины и дети останутся, с ними будет легко справиться. Детей не составит труда переучить так, что мамам будет трудно переубедить своих сыновей и дочек. На протяжении всей мировой истории можно видеть подобную тактику, а именно, когда новые идеи внедрялись в юные души, потому что они — самая благодатная почва для укоренения и утверждения новшеств. Так «американизировали» индейских детей, отлучая их от родителей и родного племени, которые могли бы привить им свои ценности и традиции, колонизаторы отдавали их в специальные школы-интернаты, где маленьких индейцев «переучивали». Обучение в такой школе делало из малолетнего язычника цивилизованного американца, который забывал родной язык, племя, в котором родился, традиции, культуру и верования своего народа. Конечно, некоторым детям удалось избежать этого насильственного «обращения в цивилизацию», но таких мало. Большинство все-таки выросло новыми американцами. Зачастую дети больше верят тому, что им говорят в школах, чему учат любимые учителя, о чем написано в красочных новеньких учебниках. Посев бывает настолько плодотворным, что придя из школы домой ребенок может не поверить тому, о чем говорят ему родители. Я слышала рассказ теперь уже взрослой женщины, как она, будучи дочерью христиан, беспрекословно верила всей коммунистической пропаганде, красиво преподносимой в школе. Когда ее отец, знавший не понаслышке как все было на самом деле в тогдашнем Советском Союзе, так как сам был жертвой антирелигиозной пропаганды коммунистов, пытался рассказать, что дедушка Ленин вовсе не такой, каким его представляют, девочка, бывшая еще ученицей начальных классов, не поверила ему. «Ты ничего не знаешь и не понимаешь» — сказала она, «Потому что ты не слышал, какой он, а наша учительница знает»! «Ничего не знающий», но побывавший в лагере для «врагов народа» из-за своей веры в Бога, папа не мог переубедить дочку. Он не старался искоренить те идеи, которые приносила дочка из школы, насаждением в нетерпящих возражений форме своих христианских принципов и ценностей. Он просто жил ими и видя это, девочка сама, став старше, научилась отличать правду и ложь. У меня нет детей, но я люблю наблюдать за ними. Дети тянутся туда, где больше тепла, любви и света, где с ними считаются, как с личностями, верят тем, кто честен с ними и до-



Ребенок — это чистый листок, места свободного много, пиши, что хочешь.

веряют тем, у кого не расходятся дела со словами. Они не любят длительных нотаций и поучительных моралей (собственно , их сами взрослые тоже не любят). Ребенку нужно объяснять, обосновывать свои утверждения, фразы типа: «Потому что я так сказал (а)!» особого эффекта и силы не имеют, даже если папа с мамой абсолютно правы. А уж если преподносить истины мудренными, «взрослыми» словами, то ребенок даже слушать не станет, потому что ему непонятно и неинтересно. А в школе охотно ответят на все вопросы, отнесутся с уважением к самому маленькому ученику, интересно и доступно расскажут то, чего дома не понимают. А держащиеся Божьих истин мама с папой почему-то никак не хотят поверить, что это нормально, когда в семье две мамы, или два папы. Может потому, что когда они были маленькими, у них не было красивых и интересных книжек с историями о принцах, которые поженились и живут счастливо? Разве учитель в школе может рассказывать неправду, да еще так увлекательно и ясно?

Изменение детского сознания всегда было эффективной военной стратегией. Когда вторая мировая война еще только назревала, а Гитлер был восходящей звездой Германии, необходимо было подготовить почву, новое поколение немцев, которые бы обожествляли своего правителя и слепо следовали его идеям. И опять все начиналось с детей. С малых лет им внушали превосходство арийской расы и ненависть к евреям. Маленькие немцы знали только те теории, которые им как аксиомы преподносились учителями. Они считали Гитлера богом, а христианство — еврейской ложью.

Известный немецкий писатель, профессор, доктор исторических наук Гвидо Кнопп, написал книгу под названием «Дети Гитлера», об истории и методах работы Гитлерюгенда — детской фашистской организации, призванной воспитать новую руководящую касту всемирного рейха. «В этой книге пойдет речь об истории поколения, которое не имело выбора. Не оно проголосовало за Гитлера. Этот выбор сделали родители. Юноши и девушки, выросшие в тридцатые и первую половину сороковых годов, как ни одно другое поколение немцев до и после них, были востребованы государством. В 1938 году Гитлер в

Изменение детского сознания всегда было эффективной военной стратегией.

почти издевательском тоне провозгласил: «Этой молодежи нечему учиться, кроме как мыслить понемецки, действовать понемецки». «С десяти лет вы принадлежите Юнгфольку, с четырнадцати Гитлерюгенду, затем партии и государственной службе. А после службы в армии мы сразу возьмем вас в СС и СА, и так далее. В своей дальнейшей жизни вы уже никогда не будете предоставлены сами себе» — пишет автор. В книге цитируются высказывания той молодежи: «Культивируемое чувство готовности умереть за фюрера, народ, общество являлось в сущности наиглавнейшим в нашей жизни — ХансЙохен Фогель, родился в 1926». Сам же Адольф Гитлер высказывался так: «Одно из основных направлений образовательной и воспитательной работы народных государств заключается в следующем: как целенаправленно, так и инстинктивно развивать в сердцах и сознании преданной молодежи расовое чувство, расовое мышление». Обращаясь к родителям он говорил: «Твой ребенок уже сегодня принадлежит нам. А ты? Ты пока не решился, но твои отпрыски уже в новом лагере. В ближайшее время им больше ничего другого не понадобится».

Только при чтении цитат воспитанной в духе третьего рейха молодежи, не говоря уж о мыслях самого Гитлера, по телу пробегают мурашки. Это была закваска одной из самых страшных войн в



Гитлерюгенд — детская фашистская организация.

мировой истории.

Современные христиане также находятся среди военных действий. Только война намного серьезней и важней всех войн, когда-либо происходивших в мире. Это духовная война. Но подобно тому, как это происходит на земле, искажение сознания молодого поколения является эффективнной стратегией сил тьмы в борьбе небесной. Не так давно, в штате Калифорния был подписан закон о защите прав учащихся-трансгендеров. Как сообщает Interfax, учащиеся калифорнийских школ могут пользоваться мужскими или женскими туалетами в соответствии со своими предпочтениями. Закон также предоставляет школьникам право выбирать программы, мероприятия и виды спорта, которые традиционно считаются либо мужскими, либо женскими. Несмотря на то, что Господь сотворил маленького Джона мальчиком, он вправе заявить, что хочет быть девочкой, его зовут Джейн и будет ходить в туалет, душ или раздевалку к девочкам. Или наоборот — какая-нибудь Карла, решит, что она Карл и ей можно заходить на территорию мальчиков. Что это, как не попытка уничтожить оригинальность создания Творца, стирание всяких граней между полами, превращение из он и она в оно? Думаю, здесь проиграна какая-то битва. Однако, как говорил великий русский фельдмаршал Кутузов, проигранное сражение — еще не проигранная война. Нынешнее время — это время мобилизации христианства, время защиты молодого поколения, борьбы за юные сознания. Чем больше в нас Божьей мудрости, истины и Любви, тем сильнее мы будем в этой борьбе. Дети — ценнейший дар от Бога, как неисписанная книга, содержание которой зависит от тех слов, которые будут туда вноситься.

Олеся Сытник
Журналист и публицист



НУЖЕН ДАНТИСТ?

Family & Cosmetic Dentistry

Доктор Lyudmila Shur, D.D.S.

Всегда рады новым пациентам.
Оказываем экстренную неотложную помощь

- Отбеливание зубов
- Коронки и мосты
- Зубные протезы
- Лечение корневых каналов
- Удаление зубов
- Имплантанты
- Ортодонтические пластинки

Принимаем все виды страховок, а также медкупоны DSHS для детей до 19 лет

425-741-2030

16108 Ash Way, Suite 202, Lynnwood, WA 98087

Bellingham

New Life Christian Church
710 E Sunset DR, Bellingham, WA 98225
Sunday Service: 11 am
Friday Youth Service: 7 pm
Pastor: Dmitriy Zahlustin
cell: 360 420-8126
home: 360 428-5962

New Life Christian Church
315 Riverbend Road, Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения:
Утро в 10:00am, Вечер в 6:00pm
Среда в 7:00pm
Пастор: Леонид Дацкий
Church (360) 848-1021
Home (360) 766-5016
www.churchnewlife.com

Mount Vernon

Bethany Slavic Baptist Church
1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003
Воскресное служение: 1:00 p.m.
Молодёжное служение: воскр. 7:00p.m.
Четверг 7:00 p.m.
Пастор: Виктор Владимирович Зайцев
Тел.: (253) 670-9740
E-mail: viktorzaytsev@yahoo.com

Mukilteo
Everett

Славянская церковь «Спасение» ЕХБ
10622 8th St East, Edgewood, WA 98372
Воскресенье 9:00 утра, 12 дня и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечера
Старший пресвитер: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info

Bothell
Bellevue
Seattle

Церковь «Живое Слово»
4020 S. 56th St. W. Tacoma, WA 98409
Воскресное собрание 3.00 pm.
Изучение Библии: четверг 7.00 pm.
Молодежное: пятница 7.00 pm.
Пастор: Михаил Маслов 253-307-2402
Админ-тор: Юрий Крамаревский 253-312-8454
Contact info: churchadmin@livinword.com or call (253) 312-8454 Web site: livinword.com

Kent
Federal Way
Tacoma

Библейская церковь «Слово Истины»
22975 24th AVE S
Des Moine, WA 98198
Воскресенье — 1:30 pm
AWANA — 6:00 pm
Пастор: Павел Львутин
www.slovoistini.org

Церковь «Пенуэл»
5113 Pacific Hwy E #4
Fife, WA 98424
Fife business Plaza
Каждое воскресенье 11:00 am
Пастор: Роман Митин
Тел: 253-906-3020
www.romanmitin.com

Библейская церковь «Д
Адрес: 11420 SE 248th St, Кент
Служения:
Воскр. - 2:00 pm
Понед. - 6:30 pm
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 pm разбор слов
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

Вашингтон христианский

Христианский Центр «Жатва»
830 SE Everett mall Way
Everett WA 98208
Служения:
Воскресенье 11:00 ам
Исцеление: Пн. 6:30 pm
Среда 7:00 pm
Молодежное: Пт. 7:00 pm
Пастор: Николай Кулакевич
Тел.: 425-514-3272

Light to The World Church
Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007
Служения: Воскресенье: 2:00 pm,
Молодежное служение: четверг – 7pm.
Школа русского языка: суббота – 10pm.-1pm.
АА встречи: пятница – 8pm.
Воскресная школа: воскр. - 3pm.
Детский садик: Воскр. – 2pm.-5pm.
Четверг 7:00pm - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.lttwchurch.org

Церковь в городе Сиэтл «ВИФАНИЯ»
Bethany Slavic Church
По адресу: 400 E. Pike St. Seattle, WA 98122
Воскресенье: 1:30pm
Четверг 7:00pm – Молитвенное служение
Пятница: 7:15pm – Молодежное служение
Пастор: Василий Оскольский
Телефон для контактов: 253-951-1000
Анатолий М.

Evangelical Baptist Church
Адреса: 1600 Central Ave. S. #101, Kent WA 98032
Розклад Богослужінь:
Неділя. - 10:00 am та 6:00 pm
П'ятниця. - 7:00 pm
молитовне служіння, Біблійна школа для дітей
Пастор: Леонід Літушко
Тел.: 253-249-5188
E-mail: leonid@hotmail.com
Site: www.ebck.com

Любви»
A 98030
молитва

География

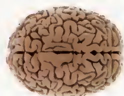
На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Кристин Грегуар
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6%
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % этнических русских	1,4%
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

Для размещения информации о вашей церкви или миссии обращайтесь по телефону: 425-772-8462

Информация о церквях размещается на правах рекламы. Представленный список не претендует на полноту.

Пища для ума

Человеческий мозг можно сравнить с самой современной и сложной компьютерной системой. Для того чтобы он работал без перебоев и выполнял свои многочисленные функции его нужно обеспечивать нужным количеством энергии и определенной подпиткой. А потому не излишне будет знать, что же является источниками важных питательных веществ необходимых нашему мозгу так же как и для всего остального организма.

Питательные сокровища

Одним из самых важных веществ, которые способствуют правильной работе мозга, являются белки. Поэтому человеку необходимо употреблять белковую пищу. Но как именно она влияет на умственную работу? Все дело в том, что белок попадая в организм человека, расщепляется на аминокислоты, а они в свою очередь выделяют химическое вещество под названием нейротрансмиттеры. Уже из названия можно понять, что они занимаются транспортировкой нервных импульсов. А если точнее, то они способствуют связи клеток мозга друг с другом и помогают обмену импульсов между ними. Если бы этой связи не существовало, то клетки мозга работали бы в хаотичном порядке, они не смогли бы передавать сигналы телу, внутренним органам, мышцам, а так же другим клеткам и в итоге человек бы не смог существовать. Ежедневно нужно включать в свое меню продукты, содержащие белок. В растительной пище этого важного элемента для человеческого мозга находится достаточно много. В списке таких продуктов орехи занимают одно из первых мест. И неудивительно – они полны жирными кислотами омега-6 и омега-3, а также фолиевой кислотой, витаминами Е и В6. Такой набор питательных веществ способствует ясному мышлению. Даже взгляд на жизнь станет позитивным, ведь жирные кислоты омега-6 и омега-3 выполняют роль антидепрессантов.
В некоторых орехах к тому же много тиамина и магния, которые улучшают память, когнитивные функции и питание мозга. Собственно, среди всего того, что мы привыкли называть орехами, настоящим орехом является только лещина (она же лесной орех, она же фундук).

Потому что в ботанике орех — это сухой плод с твердой оболочкой и не приросшим к ней ядром. А все остальное — и кедровые орехи, и грецкие, и миндаль, и кокосы, и кешью — косточки да семечки. Не говоря уже про арахис и каштан. Однако, в общепринятом понимании, это все орехи и каждый из представителей этого семейства полезен и ценен для человеческого организма, а потому не очень просто определить какие орехи более полезны и какие менее.



Грецкий орех

ЭТОТ ОРЕХ называют грецким потому, что тысячу лет назад их привозили на Русь греческие купцы, но родом он не из Греции, а из Средней Азии. Где-то их зовут английскими — потому что туда орехи завезли английские купцы, или персидскими — потому что произрастали в древней Персии. Но когда именно люди узнали об этих вкусных орешках, неизвестно: видимо, больше чем 8000 лет назад.

Плод грецкого ореха считается королем среди орехов. Этот продукт, напоминающий по форме левое и правое полушарие мозга, очень интересовал ученых всех времен. Еще Гиппократ в своих работах подробно описывал то, чем полезен грецкий орех. Итак, это плод орехового дерева с высоким содержанием витамина А и Е, кроме того, он также содержит такие витамины как В, С, В1, В2, РР, каротин, дубильные вещества, хиноны и жирное масло, в состав которого входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и другие кислоты, а также клетчатка, соли железа и кобальта . Он способен снизить давление, что очень хорошо сказывается на сердечно-сосудистой системе. Кроме того магний и калий (необходимые для сердца вещества), быстро усваиваются и отлично поддерживают сердце. Несмотря на огромное содержание жиров, грецкие орехи помогают снизить уровень холестерина в крови, по крайней мере, это верно в отношении мужчин. Несколько лет назад в Америке был проведен опыт с участием группы добровольцев. 20% калорий в их дневном рационе поступало от употребления грецких орехов. Выяснилось, что содержание холестерина у испытуемых понизилось в среднем на 12%, а так называемого «плохого» холестерина — еще больше. Зрелые орехи являются продуктом питания и высокоактивным лекарственным средством. По калорийности они в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника. Они полезны пожилым людям, склонным к запорам. Люди с ослабленным иммунитетом должны употреблять повышенное количество грецких орехов в сезоны обострений различных простудных инфекций. А все это из-за того, что витамин, успешно укрепляющий иммунитет и борющийся с микробами, витамин С, содержится в короле орехов в огромном количестве. Но вместе с тем грецкий орех совсем не кислый.

По калорийности грецкий орех вполне сопоставим с мясом или маслом, ибо на 75% состоит из жиров, а по количеству витаминов в 50 раз превосходит цитрусовые и в восемь раз — черную смородину. Также грецкие орехи называют самым «умным» продуктом — регулярное употребление полезно для мозга и улучшает память. 5-7 орехов в день надежно защитит ваше сердце от инфаркта.

Еще Гиппократ в своих работах подробно описывал то, чем полезен грецкий орех.



Бразильский орех

ЭТО СЕМЕЧКО родом из Бразилии. Там оно даже не культивируется: плоды собирают с красивых дикорастущих деревьев, которые достигают 50 метров. А плод бертоллеции (латинское название) — это увесистая коробочка килограмма в два, в которой веером помещается пара десятков трехгранных коричневых семян — они и есть бразильские орехи. Сверху семена покрыты довольно прочной скорлупой.

Бразильский орех считается самым вкусным орехом. По вкусу они напоминают кедровые, и едят их как закуску, посыпая сахаром и солью, используют при приготовлении салатов и десертов. Всего два ореха в день и ваш организм получит суточную норму селена нехватка которого ведёт к преждевременному старению. Кроме этого орехи подарят вам заряд бодрости и энергии, красивую, чистую кожу и уменьшат риск сердечных и онкологических заболеваний. Бразильский орех — это кладовая полезных веществ: там есть фосфаты, калий, кальций, цинк, магний, железо, марганец, селен, медь, омега 3 и 6, фосфор, рибофлавин, флавоноиды, тиамин, ниацин, холин, бетаин, аминокислоты и витамины В6, С, Д, Е. Калорийность составляет 682 ккал на 100г.

Еще эти орехи снижают уровень холестерина и имеют высокое содержание клетчатки и белка. Полезные вещества, содержащиеся в бразильском орехе, нормализуют уровень сахара в крови, борются с усталостью, улучшают обмен веществ, укрепляют иммунитет. Ученые считают, что за счет высокого содержания селена бразильские орехи, полезны для профилактики рака груди, легких, »

предстательной железы и кишечника. Селен обладает и противоопухолевыми и антиоксидантными свойствами. Два бразильских орешка содержат суточную дозу селена. Ненасыщенные жиры, содержащиеся в бразильских орехах, снижают риск развития сердечно — сосудистых заболеваний, катаракты и атеросклероза. И наконец,за счет содержания аминокислот, орешки полезны для мышц и для желающих похудеть, естественно, если ими не злоупотреблять.

Однако при всей полезности ореха, не стоит пренебрегать его дозировкой — до 5-ти штук в день (детям 2 штуки).



Фундук

ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРЕХ среди «орехов». Родина лесного ореха — Малая Азия и Кавказ, откуда ореховые рощицы протянулись по всей Европе. Фундук это та же лещина, только окультуренная. В фундуке больше жира, у него тоньше скорлупа и нежнее вкус.

Фундук богат питательными веществами, по калорийности (около 700 килокалорий) он превосходит 2-3 раза хлеб, 8 раз молоко, а также шоколад. В нем содержится до 60% масла, состоящего из глицеридов олеиновой, стеариновой и пальмитиновой кислот, которые препятствуют росту холестерина в крови, защищают от сосудистых заболеваний, а также крайне необходимы для растущего организма. Лесной орех также характеризуется высоким содержанием белка (20%), наличием витаминов B1, B2, C, E, минеральных веществ: калия, железа, кобальта, фосфора, кальция, цинка, циамина, ниацина, протеина.

Наиболее важной особенностью витамина E является его способность препятствовать образованию канцерогенных факторов в организме: является мощным профилактическим средством против рака, а также болезней сердца и мышечной системы. Кальций укрепляет кости и зубы, железо необходимо крови, цинк — для выработки половых гормонов, калий — деятельности нервной и мышечной системы. Как продукт диетического питания используется при заболеваниях сердечно сосудистой системы и малокровии, увеличении предстательной железы, при варикозном расширении вен, флебитах, трофических язвах глени и капиллярных геморрагиях. Его можно употреблять и людям с сахарным диабетом, а благодаря низкому содержанию углеводов его можно есть и при очень строгой диете без риска поправиться. В нем содержатся вещества, способствующие введению шлаков из организма (особенно из печени). Употребление фундука предотвращает гнилостные процессы, очищает организм и укрепляет иммунную систему. Фундук является источником знергии для человека — 100 г. орехов содержит 639 ккал, а также высокий процент белка, от 16 до 19%. В ядрах ореха фундука содержится 65% масла, состоящего из глицеридов олеиновой, стеариновой и пальмитиновой кислот, которые препятствуют росту холестерина в крови, защищают от сосудистых заболеваний, а также крайне необходимы для растущего организма. Позтому фундук должен быть неотъемлемой частью питания детей, молодежи, а особенно лиц пожилого возраста.

Фундук должен быть неотъемлемой частью питания детей, молодежи, а особенно лиц пожилого возраста.





Кедровый орех

КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ — семена сибирской кедровой сосны. Самые нежные и деликатные орехи, которые почти в любом количестве можно давать детям. О полезных свойствах кедровых орешков писал ещё средневековый врач и учёный Авиценна. Современная наука только подтвердила выводы учёного. Ядро кедрового ореха содержит: жиры, лецитин, азотистые вещества и в том числе белки, углеводы, золу, влагу, глюкозу, фруктозу, сахарозу, крахмал, декстрины, пентозаны, клетчатку.Так же кедровый орех содержит такие макрозлементы как фосфор, магний, калий, натрий и кальций; микрозлементы - железо, марганец, медь, цинк, молибден, кремний, алюминий, йод, бор, никель, кобальт, свинец, стронций, серебро. Даже околоплодная оболочка семян содержит жизненно важные для человека макро- и микрозлементы такие, как фосфор, сера, кальций, калий, железо, марганец и кремний. В 100 г ядер кедровых семян содержится такое количество дефицитных микрозлементов, которое способно обеспечить суточную потребность человека в марганце, меди, цинке и кобальте.В белке ядер кедровых семян определены 14 аминокислот, 70 % относятся к незаменимым, одна из которых — аргинин (около 20 %) играет незаменимую роль в развитии растущего организма. Кедровый орех содержит практически все незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины: A, B, C, D, E, P. Биологическая ценность ядер кедровых орехов обусловлена высоким содержанием витамина B1 и витамина E. Употре-

бление в пищу кедрового ореха позволяет компенсировать «белковый голод» тем, кто перешёл на вегетарианское питание. Растительный белок кедрового ореха идеально сбалансирован и по составу близок к белкам ткани человека и усваивается организмом на 99%. Являясь естественным пищевым продуктом кедровый орех не имеет противопоказаний к употреблению как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Особенно полезен кедровый орех при иммунодефицитных состояниях, аллергических заболеваниях, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, заболеваниях желудочно-кишечного тракта в т. ч. язвенной и желчекаменной болезни. Но все же людям склонным к ожирению стоит ограничить потребление кедровых орехов.



Миндаль

СТОИТ СРАЗУ ОТМЕТИТЬ — миндаль бывает «безопасный» и «горький». Второй вид очень вредный, непригодный для принятия в пищу, 50 штук «горького» миндаля — смертельная доза.

Миндаль представляет собой кустарник рода Слива и часто ошибочно его относят к орехам, хотя он считается косточковым плодом и самый ближний родственник миндаля — персик. Так что миндальный «орешек» — тоже косточка, которую окружает маленькая, коричневая и сухая к моменту созревания слива.Родом миндаль из Западной и Средней Азии. И уже за 1000 лет до н. з. он был известен в Китае. А сегодня почти весь урожай миндаля собирают в Италии, Испании и Калифорнии. Растут миндальные деревья на каменистых

Миндаль считается элитным орехом, потому что, по легенде, его особенно любили при королевских дворах.

склонах, и чем больше солнца, тем крупнее орешки. Миндаль считается элитным орехом, потому что, по легенде, его особенно любили при королевских дворах.

Семена миндаля содержат от 35 до 67% невысыхающего жирного масла. Он также является одним из лучших растительных источников белка — почти столько же, сколько содержит постное мясо — до 30%. Качество белка определяется количеством необходимых или незаменимых аминокислот и усваиваемостью. Помио этого, миндаль содержит кальций, магний, марганец и фосфор абсолютно необходимые для здоровья костей, т.к. эти минералы участвуют в поддержании прочности костей. В семенах миндаля имеются ферменты, витамины группы B, E.

Полезные свойства миндаля оказывают влияние на липиды крови, особенно на содержание в крови мощного антиоксиданта витамина E. Используется в народной медицине при расстройствах пищеварения и нарушении функции почек. Ученые из Италии выяснили, что регулярное употребление в пищу миндаля повышает сопротивляемость организма вирусным инфекциям, в частности, гриппу и простуде. Кроме того, было замечено, что вещества, содержащиеся в кожице миндаля, сокращают время выздоровления тех женщин, которые уже заразились вирусными инфекциями.

Сладкий миндаль очищает внутренние органы; укрепляет мозг, укрепляет зрение, смягчает организм, горло, полезен для груди; вместе с сахаром полезен при астме, плеврите и кровохаркании, при ссадинах и язвах в кишечнике и мочевом пузыре. Горьки миндаль содержит гликозид, который легко разлагается на сахар, бензальдегид и сильно ядовитый цианистый водород. Поэтому не рекомендуется употреблять горький миндаль без его предварительной обработки, и вообщ его не следует есть детям. Для ребен смертельная доза составляет 10 миндалин, для взрослого — 50.

Ореховая смесь (факты)



Миллионы ореховых деревьев выросли в лесах потому, что белки, зарыв орехи в землю, потом забыли о своих тайниках.



Известны 17 сортов грецкого ореха, и все они съедобны.



Свыше 100 г орехов за один прием организмом не усваивается.



Отдельно стоящее дерево грецкого ореха может дать урожай в почти 500 кг.



Если грецкие орехи пересохли, их нужно подержать в подсоленной воде 5-6 дней. А для того чтобы у миндаля легко снималась кожица, нужно положить его в кипяток на 1-2 минуты, а затем промыть холодной водой и просушить.

Об орехах можно рассказывать много и долго. Конечно, в данной статье упоминаются далеко не все виды орехов — их значительно больше. Практически все из них являются незаменимой пищей не только для наших тел, но и для нашего ума.



У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

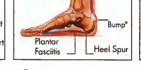
ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ


Бурсит


Грибок

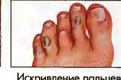


Бородавки



Боли в пятках, шпоры


Врастающий ноготь


Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- **Травмы, переломы, вывихи и растяжения связок голени и ступней**
- **Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног**
- **Боли в суставах ног, пятках, ступнях**
- **Нарушение чувствительности и онемение в ногах**
- **Плоскостопие**
- **Вросшие и утолщенные ногти, мозоли на ступнях**
- **Пяточные шпоры**
- **Грибковые заболевания кожи и ногтей**
- **Диабетические язвы**

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Velimir Petkov

В офисе проводятся:

- **Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж**
- **Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей**
- **Диагностика нарушений кровообращения**
- **Лечебные блокады**
- **Рентген и ультразвуковые снимки**
- **Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показаниям**

Kirkland	Redmond	Seattle	Everett	Renton
13030 121st Way NE, Suite 204 Kirkland, WA 98034	8980 161st Way NE, Suite 320 Redmond, WA 98052	10564 5th Ave NE, Suite 103 Seattle, WA 98125	5929 Evergreen Way, Suite 200 Everett, WA 98203	4509 Talbot Rd, Suite 104 Renton, WA 98055

(425) 822-7426
www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок



Хочется отвлечься от рутины и неотложных дел?
Найти время, чтобы посмотреть друг другу в глаза?
Оставить с кем-то детей и провести вечер в общении?
Углубить знание психологии межличностных отношений?
Научиться эффективнее выражать свои чувства в семье?
Расширить кругозор в вопросах искусства любви?
Отточить навыки умелого воспитания детей?



Добро пожаловать на серию незабываемых встреч

«Если бы вы знали...»

12 вечеров для семьи.

Заранее пометьте свой календарь – каждую пятницу, субботу и воскресенье в 7:00 вечера в течение октября месяца!

В программе каждого вечера:

Дискуссионный клуб
Стихи и песни о любви
Слайдовые презентации
Сценки, интервью, видео-сюжеты
Столы со свечами и легким угощением
Для ваших детей отдельные занятия и подарки!

12 вечеров пройдут одновременно в уютных залах 5 городов Большого Сиэтла: Everett, Bellevue, Federal Way, Auburn, Tacoma. Во всех местах проведения одинаковая программа, включая прямую видео-трансляцию слайдовой презентации Виталия Олийника, кандидата гуманитарных наук, руководителя Центра духовного просвещения, автора и ведущего программы «Открывая Библию».

Чтобы зарегистрировать свою семью для участия и за дополнительной информацией звоните по телефону (425) 687-6590.

Вход свободный.
Добро пожаловать!

www.russiancenters.com



Лучшие цены на новые дома

Бонус покупателям до $10.000
при покупке дома в строящихся проектах!

Big 9000+ Sq Ft Lots • With Views • 3 Car Garage Homes • Starts Upper $300s



2800 Square Feet •Three Car Garage
Four Bedrooms + Den •Views • Shop

БОЛЬШИЕ УЧАСТКИ!

Mill Creek/Everett



3000+ Square Feet • Bedroom on Main Floor
Three Car Garage • Spacious Floor Plan

Более 400 новых домов в Snohomish County

Applewood
от $300s



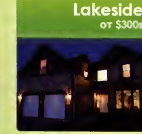
Kenmore
3 Bedroom,
2000+ Square Feet
5000+ Square foot lots
Close to everything

Caltera
от $400s



Issaquah
Plans from 2300+ Sq Feet
Media Room
Large Lots
Parks
Close to Freeways

Lakeside
от $300s



Lynnwood
Plans from 1800/2000 Sq Feet
Next to the Lake
Mukilteo
Schools, Playgrounds
Privacy





Edmonds
1800 Sq Plans
Edmonds School District
Close to Freeways

Другие дома в Snohomish County

возможна покупка без downpayment

Everett
$300s



4 Bedroom
2552 Square Feet
9000 Square Foot Lot
Built in 2007
Mill Creek Area

Kenmore
$300s



4 Bedroom
2100 Square Feet
Built in 2009
Lake Forest Park Area

Bothell
$300s



4 Bedroom
2400 Square Feet
Built in 2005
Mill Creek Area

Lynnwood
$330s



5 Bedroom
2607 Square Feet
Built in 2005
Martha Lake Area

John L. Scott
REAL ESTATE



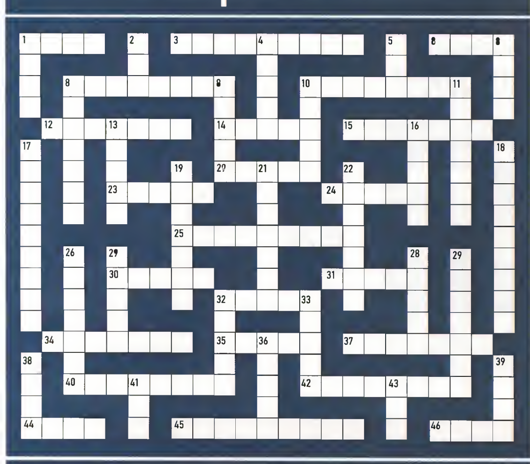
Адрес: 10820 Evergreen Way, Everett, WA 98204

По всем вопросам звоните
Евгению Кулиновскому

т. 425.444.1575

* Программа доступна ограниченное время, APR утверждается и будет зависить от квалификации. Предлагаемые дома находятся в нижеперечисленных комьюнити Shirewood, Roslyn Ridge, Squires Landing, Stonehaven. Звоните для получения более подробной информации и наличии непроданных домов. Приведенная выше информация, содержащейся в настоящей реклама не может рассматриваться как гарантия достоверности информации, представленный цифры и факты могут быть изменена без предварительного уведомления

«Словарный запас»



Смотрите ответы на странице 50

По горизонтали:

1. Бунва нириллицы с цифровым значением
9. 3. Теория образования и обучения.
6. Город-порт-нурорт во Франции.
8. Род нлеенни.
10. Химичесний злемент (W); тяжелый металл.
12. Одежда в виде плаща у древних гренов и римлян.
14. Изделие из металла или дерева, понрытое тонними листочнами ценного металла (нанладное серебро, золото) или пластиннами из ценных пород дерева.
15. Травянистое растение, заячья напуста.
20. Принладная науна нораблевождения.
23. Светильнин рассеянного света, освещающий сцену спереди и сверху.
24. Желание, чтобы то, что вы себе представляете, осуществилось, сбылось.
25. Редная птица распространенная в средней Азии и Гималаях.
30. Монгольсний чай.
31. Небольшое литературное произведение, дающее нратное выразительное описание чего нибудь.
32. Растение, большие листья нoторого похожи на медвежьи лапы.
34. Лицо, номандируемое в другую страну с неофициальной миссией.
35. Cs, хим. злемент, 55, серебристо-белый металл из группы щелочных; легноплавний, мягний, нан восн.
37. Деревянный духовой музынальный инструмент по высоте звучания средний между флейтой и фаготом.
40. Остров у побережья Австралии.
42. Белон группы иммуноглобулинов в организме человека и теплонровных животных.
44. В бильярдной игре — неудачный удар нием по шару.
45. Песня венециансних перевозчинов, гондольеров.
46. Парнонопытное животное сем. полорогих; диний бын.

По вертикали:

1. Плотный валяный материал из высононачественных сортов шерсти.
2. Засечни топором на пнях или стволах деревьев для обозначения пешего пути.
4. Лососевая рыба.
5. Горная порода вулнанического или осадочного происхождения, употребляемая нан строительный материал.
7. Мера длины, равная ширине ладони, - оноло 8 см.
8. Антилопа, обитающая в степях С. Амерuни.
9. Государство в Южной Азии, в центр. части Гималаев.
10. Дontор, который лечит не сразу.
11. Посадочный материал грибов.
13. Парная игра в теннис.
16. Затопленная морем долина устьевой части рени в виде мелноводного залива, отделенного от моря узной песчаной носой.
17. Тип населенного пуннта.
18. Другое название наперстянни.
19. Высший представительный и законодательный орган Швеции.
21. Ковровое изделие из соломы, намыша, тростнина.
22. Рена в Беларуси.
26. Клеймо на теле раба или преступнина в Древней Греции.
27. Контур, общее очертание предмета.
28. Пирожное из заварного теста с нремом внутри.
29. Узорное сетчатое плетение из нитей.
32. Действие, выступление, направленное на достижение наной-то цели.
33. Нечто неразгаданное, еще не познанное.
36. Восточный деревянный духовой инструмент с резним звуном, напоминающий гобой.
38. Небольшая таежная певчая птица, внешне сходная с зяблином.
39. Высононачественные фарфоровые изделия.
41. Проросшие зерна с маленьними ростнами, которые используют в пищу.
43. Ремень, трос, служащий передатчином тяговой силы.

НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, что в настоящее время экологически-чистые продукты питания большая редкость.

В современном производстве хлебопечение обязательно включает в себя пищевые добавки, вещества, которые в технологических целях добавляются в продукты в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения для придания им желаемых свойств, например, определённого аромата (ароматизаторы), цвета (красители), длительности хранения (консерванты), вкуса, консистенции и т. п. В СМИ периодически появляются сообщения, что, к примеру: «добавка Е*** — вызывает раковые опухоли», аллергию или расстройство желудка и другие неприятные последствия. Однако нужно понимать, что влияние любого химического вещества на организм человека зависит как от индивидуальных особенностей организма, так и от количества вещества. Для каждой добавки, как правило, определяется допустимая суточная доза потребления, превышение которой влечёт негативные последствия. Для некоторых веществ, применяемых в качестве пищевых добавок, такая доза составляет несколько миллиграмм на килограмм тела (например, Е250 — нитрит натрия), для других (например, Е951 — аспартам или Е330 — лимонная кислота) — десятые доли грамма на кг тела. Некоторые добавки, ранее считавшиеся безвредными позднее были признаны слишком опасными и запрещены; кроме того, добавки, безвредные для одного человека, могут оказать сильное вредное воздействие на другого. Поэтому врачи рекомендуют по возможности оградить от пищевых добавок детей, пожилых и аллергиков. Некоторые производители в маркетинговых целях не указывают ингредиенты с буквенным кодом Е. Они заменяют их на название добавки, например, «глутамат натрия».

Многие пищевые добавки, считающиеся безвредными, или такими, чье негативное воздействие на организм не установлено, являются в действительности чрезвычайно опасными. Они, например, распадаются при определенных условиях (при температуре человеческого тела, или под воздействием желудочного сока) на токсичные компоненты.

Вред многих синтетических добавок проявляется при химических реакциях с другими продуктами питания. Сейчас уже практически невозможно купить любой продукт, в том числе и хлеб в упаковке без различного рода синтетических стабилизаторов, эмульгаторов или красителей. Хорошо, если это относительно безопасные пищевые добавки, но таких добавок несколько десятков. А всего их больше тысячи и с каждым годом появляются новые. Рекламные компании таких продуктов вселяют уверенность в абсолютную безвредность, и даже полезность рекламируемого продукта.

Однако мало кто читает его состав. А если и читает, то понять, что скрывается за различными аббревиатурами, сокращениями и химическими терминами понять очень трудно. Если вы обратили внимание, основные пищевые добавки сосредоточены в составе хлебопекарных смесей. Чаще всего в хлеб и хлебобулочные изделия добавляют так называемые улучшители вкуса, модифицированные крахмалы, ферментные препараты, эмульгаторы, органические кислоты, ароматические и вкусовые добавки и даже консерванты, которые помогают увеличить срок хранения хлебопродуктов, а также защищают их от бактерий и грибков.



Если вы заинтерисованы в качественном, бездрожжевом, полезном для здоровья хлебе, заходите в «Kusher Bakery», который находится по адресу:

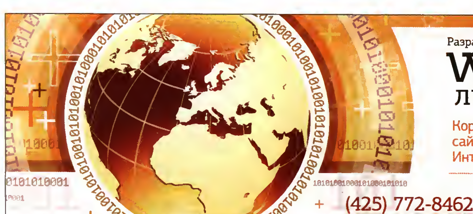
7214 26th Street E, C-102, Fife, Washington 98424

В качестве консервантов, (а это добавки Е200 — Е299) для хлеба чаще всего используют сорбиновую кислоту (Е200). Также сорбиновой кислотой могут обрабатывать упаковочный материал для хлеба, чтобы предотвратить поверхностное плесневение. Как парадоксально бы это не звучало, но хлеб является одной из основных проблем в здоровом питании человека — какой выбрать, какой будет полезен и т.д. На протяжении многих веков делали выпечки по традиционным рецептам, в основу которых входил процесс брожения, вызываемый тщательным вымешиванием либо закваской для теста.

Чаще всего взбитое тесто оставляли в теплом месте для того, чтобы оно взошло. В теплом климате тесто всходит быстрее, а в более холодном климате для ускорения процесса используют соду. Хлеб, приготовленный из бездрожжевого теста, может не портиться очень долго. Вообще бездрожжевой хлеб имеет достаточно преимуществ. Постоянное употребление такого хлеба способствует увеличению сопротивляемости организма, повышает иммунитет, снижает восприимчивость к ионизирующему излучению, восприимчивость к воздействию экзогенных факторов и канцерогенов.

Процессы, связанные с естественным брожением при выпекании способны привести к нормализации кишечника. Кроме этого, это противостоит нарушению нормального клеточного размножения при провоцировании хаотичного размножения клеток с дальнейшим образованием опухоли. Современные микробиологи отмечают, что употребление именно бездрожжевого хлеба побуждает к перерождению клеток, образованию здоровых клеток и предотвращает возникновение и развитие всевозможных инфекционных процессов, ускоряя развитие образования здорового иммунитета по различным данным от трех до пятнадцати раз. В желудке человека естественные дрожжи неплохо приживаются и способствуют увеличению в организме уровня витаминов группы «В», поэтому можно сказать, что хлеб без дрожжей практически лишен недостатков.

Редакция журнала «Канон»



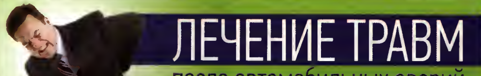
Разработаем
web-сайт
любой сложности

Корпоративные сайты,
Интернет-магазины

Медийные сайты
Форумы
Любой бюджет!

(425) 772-8462 www.KanonUSA.com



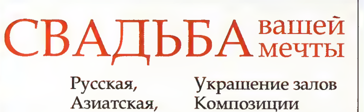


ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ
после автомобильных аварий

Лечение травм после автомобильных аварий
Лечение импульсной электромагнитной полевой терапии постоянных недомоганий и головной боли
Лазерное иглоукалывание (без использование игл)
Лечение по-российской методике SCENAR и COSDOMIC Medi
Терапевтический медицинский массаж

John J Sim, DC (425) 743-9460
Cris Angel, DA, EAMP • Тел: 866.931.9444 • Web: crisangel.genbook.com





СВАДЬБА вашей мечты

Русская,
Азиатская,
Украинская
кухня

Украшение залов
Композиции
из живых цветов

самые выгодные цены

253-632-9811

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

ЖЕНЩИНА - ПРОДАВЕЦ
В МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН
Г. FEDERAL WAY

ЗНАНИЕ АНГЛИЙСКОГО И РУССКОГО ЯЗЫКА ОБЯЗАТЕЛЬНО!
COMPUTER SKILLS AND EXCELLENT CUSTOMER SERVICE EXPERIENCE NECESSARY!

SEND RESUME TO: OLEG@QFSTORE.COM
TEL: 206-920-9995 OLEG

Лимузин сервис

Weddings, Anniversaries, Baby Showers, Friends night Out, Dinners...

Геннадий 253-218-9445

myemeraldlimo@gmail.com

Наша цель — Ваше наслаждение

Милые невесты и Дорогие женихи!

Вы решили заключить семейный союз и готовитесь ко дню бракосочетания? Успех Вашей свадьбы будет во многом зависеть от опыта и таланта ведущего вашего торжества. Знакомьтесь!

Андрей — энергичный, талантливый с большим опытом проведения христианских свадеб, юбилеев и других праздников.

С радостью подготовит для Вас индивидуальную программу Вашего праздничного пира и проведет в современном, ярком, веселом и интеллигентном стиле. И пусть главный день Вашей семейной жизни станет самым лучшим!

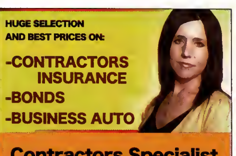
Звоните по телефону (425) 345-7049

Ответы на кроссворд

По горизонтали:
1. Фита
3. Дидактика
6. Дьеп
8. Виксатин
10. Вольфрам
12. Хламида
14. Плаке
15. Кислица
20. Лоция
23. Софит
24. Мечта
25. Серпоклюв
30. Бадан
31. Очерк
32. Акант
34. Эмиссар
35. Цезий
37. Кларнет
40. Тасмания
42. Антитело
44. Кикс
45. Баркарола
46. Гаур

По вертикали:
1. Фетр
2. Тес
3. Кумжа
4. Туф
6. Пядь
7. Вилорог
8. Непал
9. Время
10. Мицелий
12. Микст
14. Лиман
15. Поселение
16. Дигиталис
17. Риксдаг
20. Циновка
21. Сервеч
23. Стигмат
24. Абрис
25. Эклер
26. Нуклеус
32. Акция
33. Тайна
34. Зурна
37. Юрок
38. Севр
40. Маш
42. Тяж





Contractors Specialist

425-877-3270



СВАДЬБЫ • БАНКЕТЫ

Современное оформление залов
Букеты из живых цветов
Фарфоровая посуда
Домашняя кухня
Доступные цены
Профессиональная переделка любой одежды

Olga's Wedding Service
253-632-7965







Восстановление и построение
кредитной истории

Более 1000 довольных клиентов, консультации бесплатно, одноразовая оплата, законно и быстро.

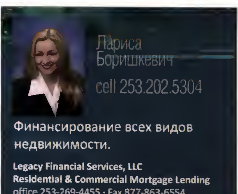
425-376-2840
оставьте сообщение

www.LsiCreditSolutions.com/rus

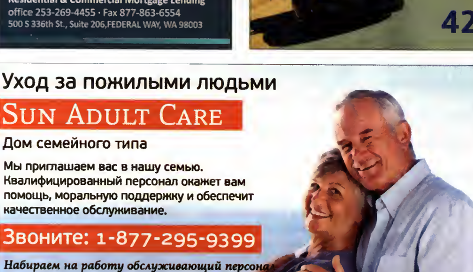














Ремонт любой радиоэлектроники

Компьютеры, ноутбуки, телевизоры, камеры, аудиотехника, игровые приставки, цифровые фотоаппараты

и многое другое.

Тел.: 253-632-7090
mosplasma@gmail.com

Продаются места на кладбище «New Tacoma»

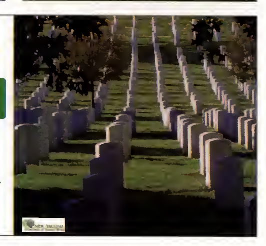
(в связи с переездом)

В самом центре Славянской секции, где многие церкви закупили места.

Регулярная цена $ 2.800 за место,
мы отдаем $ 2.500 за место.

По всем вопросам
(*а также по вопросам страховок*) звоните

206-380-0518
Зина Шиповская



Телефонный справочник

русско-язычных организаций штата Вашингтон

Ваша реклама в Справочнике – **всего $5/месяц**
(при размещении на 12 месяцев)

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Litchev Law Firm
600 108th Ave NE, Suite 1002
Bellevue, WA 98004
Tel. 425-999-9061
Natalia@eastsideattorney.com

Law Offices Of A. W. Dougherty
5451 S.W. 10th Street,
#104, Renton, Wa 98057
Тел: 206-909-2535

Kvasnyuk Law Offices
33530 1st Way South, #102
Federal Way, Wa 98003
(206) 265-3803 Simon
(206) 293-5466 Николай

Golden Gate Law Firm
Тел: 206-914-0393

АВТО СЕРВИС

Auburn Auto Clinic
Тел: 253-679-4580

Factory Direct Tire Sales
Тел: 425-774-5131

Line of Sight Autoglass
Тел: 253-820-2768

Mercedes of Lynwood
Тел: 206-353-7746

***International Auto Repair** Shop*
Тел: 425-823-6019

L R G Auto Sales
Тел: 206-354-4342
Office: 253- 987-5378

Alpha Flet Sevices
(Trucks & Trailers)
Тел: 253-231-5500

Andy's Auto Center
Тел: 253-905-2323

Gas And Diesel Repair
Тел: 206-226-2176

VPA Auto Repair & Body
Тел: 425-251-1487

Master Auto Glass
Тел: 253-797-3874

Odessa Auto Body & Glass
Тел: 253-307-7933

TRUCKING COMPANIES

Intransit LLC
Тел: 253-229-8346

Melan Enteprises Trucking
Тел: 206-406-2803

VNK Transportation & Towing
Тел: 206-619-6353

Spirit Trucking
Тел: 206-979-9768

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

EVL Accounting Profess.
Тел: 425-686-0393

ФИНАНСЫ

Альберт Хачатуров
loan consultant
Тел: 206-898-3930

ВРАЧИ

Лечение Заболеваний Ног Михаил Бураковский
Тел: 425-822-7526

Медицинский и Ортопедический Массаж
Тел: 206-407-5602

Мануальный Терапевт Сергей Заржевский
Тел: 425-825-0898

СТОМАТОЛОГИ

Доктор Lyudmila Shur
Тел: 425-741-2030

ДЕТСКИЕ САДЫ/ ШКОЛЫ/ УРОКИ

Pacific Truck School LLC
Тел: 206-271-0636

Diana's Day Care
Тел: 206-914-9340

НЕДВИЖИМОСТЬ

Max Rombakh
Тел: 206-227-0737

Natalliya Kuksyuk
Тел: 253-653-5388

Виталий Петровский
Тел: 253-820-6133

Евгений Кулинковский
Тел: 425-444-1575

Микшанские
Тел: 253-255-2329

Петр Боришкевич
Тел: 253-218-9014

СТРАХОВАНИЕ

SAV-ON Insurance
Тел: 1-888-867-2866

Наталья Ковальская
(Farmers Insurance)
Тел: 253-841-4800

САЛОНЫ КРАСОТЫ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Spa Bella Luna
Тел: 425-741-1004

Elena Skin Care
Тел: 425-772-9688

Olga's Beauty Spa
Тел: 206-383-2915

Парикмахерская в Киркланде
Мужской зал:
425-823-1181 Лена, Рита
Женский зал:
206-915-9319 Ирина

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

East West Tours
Тел: 425-4 TRAVEL

Gabriel Travel
Тел: 1-888- 505-419

Maestro USA Travel & Tours
Тел: 206-383-4480

Mission Valley Travel
Тел: 888-887-3060

World of Travel
Тел: 425-787-1377

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering
Тел: 253-310-3837

Olga's Wedding Services
Тел: 253-632-7965

Переделываем свадебные платья.
253-864-0346

ФОТО/ВИДЕО

Elom Pictures
Тел: 206-403-6751

УСЛУГИ/РАЗНОЕ

ACS Чистка Карпета
Тел: 206-719-7518

Памятники
Тел: 253-315-3123

Live Music Academy
Тел: 253-642-6147

Cemetary & Funeral Home
Тел: 253-514-3959

Crystal Bright Cleaning
Тел: 425-228-0446

FIS Inc.
(Переводы)
Тел: 425-248-2255

WATransBureau
(Переводы)
Тел: 206-618-0716

PFC INC
Принимает на работу Finish Carpenters.
Тел: 425-750-6032

МАГАЗИНЫ

Quality Furniture
29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003
Тел: 206-920-9995

Marvel Food & Deli
615 C Street SW Auburn, WA 98001
Тел: 253-887-8181

Best International. Foods
9206 State Ave. #B
Marysville, WA 98270
Tel: 360-658-3902



ПАМЯТНИКИ

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ
ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ
по желанию заказчика:
портреты (полная схожесть), надписи, любые рисунки

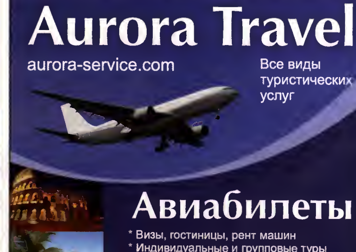
Высокое качество
Короткие сроки изготовления
Доставка и установка



ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, WA, 98372
(рядом с Federal Way)
Cell.(253)315-3123. (253)952-4038
Fax.(253(942-3557
E-mail: lkuyan@memorialartworks.com



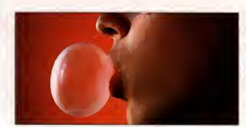


Оружие массового уничтожения



Задумываемся ли мы о том, что зачастую, принимая пищу, мы просто отравляем свой организм. Бесспорно, ресурсы нашего организма очень велики. Он способен самостоятельно избавляться от многих вредных веществ, попадающих в него с пищей, водой, воздухом. Но, когда вредных веществ слишком много, организм не справляется. Речь идет о всевозможных вредных добавках, содержащихся в промышленно-обработанных продуктах питания. Первое, что стоит сделать всем, кто заботится о своем здоровье — отказаться от употребления самых вредных продуктов питания, содержащих вредные добавки.

Итак, ниже приведен список десяти самых популярных вредных продуктов питания.



1. Жевательные резинки, сладости.

Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов и желирующих эмульгаторов. Конфеты, в зависимости от вида, содержат чуть меньше пищевых добавок. Жевательные резинки и сладости очень популярны, особенно среди детей и, безусловно, заслуживают быть внесенными в список самых вредных продуктов питания.



2. Вареные колбасы, сосиски, сардельки, мясные фарши.

Это одни из самых вредных мясных продуктов питания, они содержат следующие вредные добавки: пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители,эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах, сосисках и сардельках содержится до 80% трансгенной сои, которая является весьма опасным продуктом. Про «основной» ингредиент колбасы — мясо — и его качество можно только догадываться. Как следствие — рак, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение зрения, тошнота, аллергия.



3. Копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы.

Эти продукты питания по вредности превосходят вареные мясные изделия. Их можно без преувеличения назвать самыми вредными мясными продуктами. Содержат: консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Для этих продуктов питания актуально все, сказанное про вареные мясные продукты. Плюс дополнительный вред поджелудочной железе, повышение уровня холестерина в крови и нагрузка на сердечно-сосудистую систему.



4. Йогурты

Ошибочно считаются всеми (и в первую очередь благодаря рекламе) чуть ли не самыми полезными молочными продуктами питания. В действительности же в них содержится большое количество стабилизаторов, загустителей, антиокислителей и ароматизаторов. А лимонная кислота, содержащаяся в йогуртах, в больших дозах имеет канцерогенный эффект. Рак, аллергия и заболевания поджелудочной железы — как следствие.



5. Чипсы и картофель «Фри»

Они заслуженно получили имидж одних из самых вредных продуктов питания. Эти продукты содержат стабилизаторы и ароматизаторы (усилители вкуса). Картофель «Фри» ресторанах быстрого питания жарится в много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Также, технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными. Большими буквами — РАК.



6. Мороженое

Мороженое может и не содержать пищевых добавок. Но для продления срока хранения нередко этот продукт содержит стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, а также ароматизаторы.



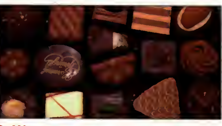
7. Сухарики

Содержат в огромном количестве ароматизаторы и пищевые красители. Могут входить и другие вредные пищевые добавки. Возможные проблемы: ухудшение зрения, нарушение артериального давления, расстройство желудка, аллергические реакции.



8. Напитки

Наиболее опасные — широко разрекламированные Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д., энергетические напитки. Как и жевательные резинки, их сложно даже назвать продуктами питания. Дополнительная опасность напитков в том, что вредные вещества при поступлении с жидкостью усваиваются быстрее и легче, чем при поступлении с твердой пищей. В перспективе — рак, цирроз печени, дегенеративные заболевания, ухудшение работы сердца, аллергические проявления и т.д.



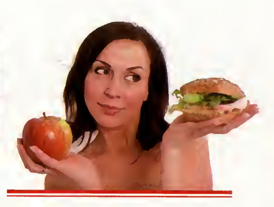
9. Шоколад

Чтобы найти шоколад без вредных добавок, нужно очень постараться. В его состав обычно входят ароматизаторы, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты.



10. Соусы

В состав многих соусов входят: пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, пищевые красители, ароматизаторы и т.д. Соусы, не являясь самостоятельным продуктом питания, могут превратить любую полезную пищу в самую вредную.



Почему мы любим самые вредные продукты питания и нам бывает так трудно от них отказаться?

Некоторые вредные пищевые добавки, содержащиеся в популярных продуктах питания, вызывают привыкание. В особенности это относится к глютамату натрия (Е-621) — самому популярному усилителю вкуса, который присутствует буквально везде — в продуктах фаст-фуда, чипсах, колбасах, мясных полуфабрикатах, соусах, супах быстрого приготовления и т.д. Эта пищевая добавка является токсином, возбуждающим нервную систему. Способен вызвать серьезные негативные последствия (особенно для детского организма): повреждения зрения и головного мозга, аллергические реакции. Причем, на упаковке может быть и не указано, что в данном продукте содержится глютамат натрия. Если на упаковке продукта написано «специи» без указания конкретных названий, почти наверняка в число этих специй входит и глютамат натрия.

Берегите свое здоровье!





Заметки пастора

ВЧЕРА ЕХАЛ ПОД ВЕЧЕР по пустынной дороге в Тверской области.

Увидел на обочине бабушку которая махала мне рукой. Я остановился развернулся и подъехал к ней.

Ей 80 лет, она продавала сухие и свежие грибы, бруснику и яблоки.

Весь ее «товар» стоил 400 рублей, а у меня была тысячная купюра, размена у нее не было и она меня просто попросила посидеть, поговорить с ней.

На мой вопрос читала ли она Библию и молилась ли когда нибудь, она ответила что не умеет читать и никогда не молилась.

После недолгой беседы она помолилась молитвой покаяния. Мне нужно было продолжить свой путь, но она не хотела меня отпускать, предложила мне бесплатно забрать весь ее товар. Конечно я выручил ее купив у нее бруснику за тысячу. Еще немного пообщавшись с ней, я тронулся в путь. Бабушка стояла и махала мне рукой покуда я не уехал с ее виду. Так провожала меня всегда моя мама...

Ком стоял в моем горле...



За 30 минутное общение она готова была отдать собранную тяжелым в таком возрасте трудом бруснику, она позвала меня к себе в гости и пообещала насобирать клюквы и насушить яблок, бесплатно... Только чтоб я приехал и пообщался с ней!!

Сколько десятков тысяч в нашей стране одиноких стариков, обманутых коммунистической советской идеологией неверия в Бога! Они не знают об Иисусе Христе абсолютно ничего.

Мы порой заняты великими делами постигая науки, делая большие дела, но...

Они ждут нас, чтобы мы пришли к ними принесли им веру и надежду на вечную жизнь со Христом!



Иван Боричевский
Постор церкви «Новый Завет»
Город Дзержинский, Московская обл.

«ЛАБИРИНТ»

ЖИЗНЬ, ЖИВЯ БЕЗМЯТЕЖНО,
Узнавая себя,
Получая от жизни
Все — что можно, нельзя.

Ни на что не надеясь,
Веря только в себя,
Шаг за шагом, так смело
Ободряясь живя.

Строя планы, влюбляясь,
Открываясь всегда,
Проводя время с пользой —
Как считал ты тогда...

Счастье, счастье — ну где ты? —
Говорило внутри...
И хотелось подняться
И пойти, и найти.

Кто же, кто же заполнит
Тот пробел, что внутри?
Отзовется с любовью
И поможет идти?

Ты не знал ее раньше,
Но хотел так найти;

Ту, что звали Любовь, —
Вдруг поможет в пути?

Но не так ты искал:
Полюбил не любя,
И разбилось два сердца
Потекла вдруг слеза...

Пустота и уныние,
Образ бледный поник,
И заполнил так быстро
Вкус туманящий, крик...

Ты открыл вдруг глаза
Не увидев себя,
Везде был только свет
И вокруг пустота.

Поднимаясь, ты встал, —
Окружило тепло,
Страх окутал внезапно,
Сердце сжалось твое.

Отвергая любовь,
Погружаясь во тьму,
Ты никак не поймешь
Что, зачем и к чему...

Зло окутало властно
Поселив в сердце страх,
Опустило на дно —
Помутнело в глазах...

Ведь искал ты любовь
В окруженье своем,
И ища, получил
Удовольствие в нем.

Плоть как змей шептала, —
Соблазняя, губя,
Погружая все глубже
От любви и себя.

Ты поднял глаза ввысь,
И воззвал к небесам...
Ты о счастье молил,
О котором не знал.

Ты молился в слезах
О прощенье грехов...
И о том, что забыто
Но понятно без слов.

Ты себя потерял,
За Христом вслед пошел;
Ты о Боге не знал,
Тебя Сам Он нашел.

Странник робкий
Без особых примет,
Ты живешь своей жизнью,
И не видишь ты свет.

Оглянись же вокруг
И открой сердца дверь,
Той любви, что в мире,
Всех горячей.

Бог — Создатель Вселенной, —
Твой Отец и Творец
Подарить тебе может
Счастья вечный венец..

И наполниться жизнь твоя
Счастьем иным,
И забьются два сердца
Сердцем одним.

Благодать и любовь
В окруженье одном,
И сияние глаз —
Потому что вдвоем.

Он наполнит значением
Жизни новый этап,
И научит как верить,
Не взирая назад.

Отзовись на призыв,
Отодвинь суету —
Похоть жалкую, гнусную,
И приди ко Христу!

Оксана ЛЕОНОВА
14 июня 2010г

Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



SALE



ДОЛЛАРЫ

- В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
- ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- УСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

По всем вопросам обрашайтесь к Василию Шаблевскому
(206) 227-9056

WWW.MEEST.NET



ПОСЫЛКИ

- МОРСКИЕ И АВИА
- ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

Принимаем на работу агентов по приему посылок

наши представители:

KENT
Лиля & Владимир
(253) 639-9519

EVERETT
Рая **(425) 338-4143**
Cell. **(425) 749-6671**

TACOMA
Мария **(253) 759-5205**
Cell. **(253) 255-8785**
(253) 759-4328

SPOKANE Яков
(509) 483-4202

BELLINHAM Надежда
360-927-6585

AUBURN Ирина
253-802-6405

Federal Way Лиля
253-709-7425

TACOMA Анатолий
(253) 227-1818

IYNNWOOD
Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE Василий
(425) 260-0885

Milton Наташа
253-397-7967

Pasco Валентина
509-542-8413
509-554-6036

MARYSVILLE
Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT
Василий Сильвия
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE
Юрий & Надежда
(425) 869-0999
Cell. **(206) 359-5578**

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: **(253) 941-5240** Cell **(206) 227-9056**
НАШ АДРЕСС: 30420 PACIFIC HWY S. #9 FEDERAL WAY, WA 98003

Spirit Trucking

Direct:
(206) 979-9768
Office:
(206) 274-9909

Приглашаем на работу!

Профессиональных водителей
по 48 штатам



Local drivers: from $200-$400 per day, must be USA citizen

Диспетчер говорит по-русски

Приглашаем Owner/Operators
- $1.20 empty & loaded miles (all miles) with fuel surcharge

Компания покрывает:
IFTA / Tolls / Pallets / Trip permit in the following states: OR, NY, NM, KY

Требуются опытные механики



1209 S 343 st.
Federal Way, WA 98003
E-mail:
spirit_trucking@yahoo.com

Ремонтируем Траки и Трейлеры (oil change, breaks, seals, service A/C ...etc)



FOR SALE Trucks and Trailers:

- 1997-1998 Great Dane & Utility Tralers - TK Units & air-ride suspension **$12,500**
- 1999 Volvo 770 (2002 Detroit 60 Series engine installed with 550K miles) **$28,500** (13 spd)
- 2000 Freightliner FLD **$19,000** obo (13 spd)
- Self Balancers $170 Steer & $180 drive/trailer axles (per set)
- **MICHELIN TIRES (GOOD PRICE)**